

### 怒りを上手にコントロールする



# アンガーマネジメント



■ アンガーマネジメントは自分の要求や感情を適切に表現する方法を身に付けることを目的としております ■

#### 初心者編

自分の感情と上手に付き合いたい。

怒りの感情を活かす感情コントロールを理論とテクニックでわかりやすく学びます。

日時

令和3年4月8日(木) 18:30~20:00

令和3年5月6日(木) 18:30~20:00

令和3年6月3日(木) 18:30~20:00

#### 怒りのタイプ編

「イライラのツボ」は人それぞれです。

同じような怒りで悩んだりしていませんか?ご自身やまわりの方々のクセを理解します。



令和3年4月22日(木) 18:30~20:00

令和3年5月20日(木) 18:30~20:00

令和3年6月10日(木) 18:30~20:00

・メンタルヘルス編

アンガーマネジメントはテクニックです。

グループ演習を通して日常生活への定着を図り、メンタルヘルスに役立てていきます。

日時

(開催2日前までに必ずメールでのお申込みをお願いいたします)



講師 田之畑 慶子先生

日本アンガーマネジメント協会 認定ファシリテーター 産業カウンセラー協会会員

#### 受講費

各3,300円(税込)

# 「何で怒ってしまったのだろう…。」

その後悔はあなただけではありません。 自分の怒りにどう対応していますか?

怒りの感情を理解して、適切に向き合うことで

仕事・プライベートのストレス軽減につながります。

怒りに任せた行動で信頼を失わないために"怒り"について学びはじめませんか?





家庭で…。

教育・保育現場で・

会場・お申込み先

## キャリアバンク札幌スキルアップセンター

札幌市中央区北5条西5丁目7番地 Sapporo55 5階

TEL.011-252-5740 FAX.011-207-6541

E-mail: nlp@cb-school.com URL: http://www.skillup-s.com/

# アンガーマネジメント講座申込書

お名前(ふりがな)	職業
電話番号	e-mail
ご住所 〒	
	申 込 講 座
初心者編	(お申込日に☑をご記入ください。)
	<ul><li>□ 令和3年4月8日(木)</li><li>□ 令和3年5月6日(木)</li><li>□ 令和3年6月3日(木)</li></ul>
タイプ編	(お申込日に図をご記入ください。) □ 令和3年4月22日(木) □ 令和3年5月20日(木) □ 令和3年6月10日(木)
メンタルへ	ルス編 □ 令和3年6月24日(木)
	(お申し込みは必ず2日前までにメールでお願いいたします)

申込方法 : FAXまたはホームページ ※お電話での受付もいたします。

キャリアバンク札幌スキルアップセンター 職業訓練法人 キャリアバンク職業訓練協会 札幌市中央区北5条西5丁目7番地 sapporo55 5階 TEL 011-252-5740 FAX 011-207-6541